

## Unser essbaren Waldgarten - ein natürlichen Garten Eden

Der essbare Waldgarten ist eine besonders nachhaltige Form der Waldbewirtschaftung - ein Wald ausschließlich aus essbaren Pflanzen. Wie ein Wald besteht der essbare Waldgarten aus mehreren Etagen und Erntezeiträumen. So erhält man auf kleinster Fläche eine hohe Artenvielfalt an Pflanzen und Tieren. Nach Gesetzen der Permakultur wird ein gesunder Humusaufbau realisiert, das natürliche Bodenleben gefördert, Kreisläufe initiiert und Wasser geerntet.



Ein artenreicher Wald der später wenig Pflege braucht und sich gut an Klimaveränderungen anpassen kann - ein Biotop aus essbaren Pflanzen.

### Die Etagen unseres essbaren Waldgartens:

- Bodendecker (Walderdbeeren, Kräuter)
- Sträucher (Himbeeren, Brombeeren, Feigen)
- Kletterpflanzen (Weintrauben, Kiwi)
- kleine Bäume (Nektarine, Apfel, Marille)
- große Bäume (Marone, Kirsche, Walnuss)

*Auch auf kleinen Fläche möglich.  
Komm vorbei und lass dich inspirieren!*

### Baumgestalten Waldbaden & Waldenleben

Daniela & Tobias Brockmann

Ziegelweg 1

15749 Mittenwalde OT Töpchin

Telefon: 033769 / 18716

info@baumgestalten-walderleben.de

www.baumgestalten-walderleben.de



*Finde Entspannung und  
Ruhe in den Wildnis von  
Berlin-Brandenburg!*

## *Heilmethode Waldbaden - Ruhe, Entspannung und das eigene Ich entdecken*

Waldbaden ist eine seit den 1980er Jahren von japanischen Ärzten und Gesundheitskassen anerkannte Heilmethode. Es geht um eine bewusste Entschleunigung, einen klaren Blick für die Natur, das Leben und die eigenen Bedürfnisse.

Aktiv wird die körpereigene Widerstandskraft gestärkt als auch die Kontrolle über eigene Gedanken und Gefühle spürbar verbessert.

### *Ein Waldbaden mit den Baumgestalten*

Mitten in der Natur, südlich von Berlin in Mittenwalde OT Töpchin, bieten wir dir die Möglichkeit, für einige Stunden Hektik und Stress zu vergessen sowie die Natur und dein eigenes Ich bewusster zu erleben. Dafür tauchen wir für etwa drei Stunden tief in den Wald ein.

Auf der ca. drei Kilometer langen Walderlebnistour werden verschiedene Waldabschnitte durchschritten und naturkundlich erklärt - von der Kiefermonokultur bis hin zum natürlichen Urwald. In zahlreichen Entspannungsübungen werden wir die heilende Wirkung des Waldes auf unser autonomes Nervensystem individuell spüren und erkennen.



## *Komm mit in die Wildnis! Waldbaden mit Lagerfeuern und Übernachtung*

### *Den Tag: Waldbaden - extra lang*

In Gemeinschaft von Naturfreunden und unserem zertifizierten Walderleben-Scout Daniela erlebst du ein Waldbaden auf einem extra langen Naturtrail. Auf vielen Stationen dringen wir tief in die Natur ein.

In zahlreichen Übungen und Meditationen findest du innere Ruhe und Entspannung, wirst Tierspuren deuten lernen, Waldbewohner beobachten und hören. Zusammen werden wir aus Naturmaterialien Dinge herstellen und Nahrungsmittel aus der Natur sammeln.

### *Den Abend: geselliges Lagerfeuer*

Am Abend werden wir gemeinsam - auf unserem eingezäunten Grundstück direkt am Wald - um ein Lagerfeuer sitzen. An der Feuerstelle werden wir unser Mahl zubereiten. Du wirst eine gesellige und fröhliche Waldbaden-Gemeinschaft inmitten der Natur erleben. Mit einem guten Gefühl und schönen Geschichten lassen wir den Abend gemütlich ausklingen.

### *Die Nacht: Übernachten am Wald*

In der Nacht werden wir im umzäunten Waldgrundstück übernachten. Ob im Zelt, unter einem Tarp oder freiem Himmel. Dabei kannst du den Geräuschen und Rufen des Waldes lauschen. Da Wildtierpfade direkt neben unserem Grundstück verlaufen, können wir vielleicht Tiere beobachten. Am Morgen können wir gemeinsam die Wildtierkamera am Wildtierpfad auswerten und die Geräusche der Nacht den Waldbewohnern zuordnen.

Drei Zeitmodelle (24h, nur Waldbaden mit Lagerfeuer oder nur Lagerfeuer und Übernachtung), individuelle Wünsche (nur Familie, nur Team etc.) und diverse Zusatzpakete sind möglich. Wie du dich am wohlsten fühlst!



## *Baumklettern - ein spannendes Waldabenteuer wartet auf dich!*

### *Profi-Sicherung bis zu 20 Höhenmetern*

Wir haben massive Waldbäume an unseren Waldbaden-Pfaden in einen spannenden Baumkletterparcour mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden und einer atemberaubenden Höhe von bis zu 20 Höhenmetern (!) verwandelt.

Die Baumkletterparcours sind - je nach Anforderung - für Kinder, Jugendliche und Erwachsene gleichermaßen geeignet. Natürlich sichert unser geschultes Team dich professionell mit Helm und Klettergurt ab. Ist ein Parcour höher als 3 Höhenmeter werden alle Baumkletterer fachkundig - nach deutscher Sicherheitsrichtlinie - am Seil gesichert. Ein unvergessliches Walderlebnis und Waldabenteuer für Jung und Alt.